

Erstellt von (Vorname, Nachname, E-Mail):

Tatinka Frick

Titel des Spiels/der Aktion:

Krafttraining und /oder Yoga

Kategorie:

- X Online-Spiele/Online-Gruppenstunde
- Präsenzsport mit Abstand
- X Hilfreiche Tools und Internetseiten
- Andere, nämlich: _____

Zielgruppe (Alter, Personenzahl, ...):

Ab zwei Personen, altersunabhängig

Material:

Computer oder Handy, ggf. eine Isomatte

Beschreibung/Anleitung:

- Fit bleiben: Krafttraining (z.B. JDAV Tübingen), Yoga, ...

Es gibt hunderte von Videos im Internet genau zu den Themen, da muss man sich als Julei gar nichts ausdenken.

Praktisch ist es, wenn man Watchtogether nutzt, dann können alle Teilnehmenden zeitgleich und mit Ton den Vortrainer beobachten.

Währenddessen ist es trotzdem möglich in einer Kommunikationsplattform, wie Skype oder Zoom online zu sein, sodass man auf Fragen reagieren kann.

Link:

JDAV-Tübingen: <https://www.dav-tuebingen.de/Training/Trainingsvideos/>

Yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=oVn8XFVRkvQ>

Meditation: <https://www.youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0>

Watch2gether: <https://w2g.tv/?lang=de>